# 素质拓展活动总结

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-04-01

*素质拓展活动总结（通用16篇）素质拓展活动总结 篇1 一、活动目的 为了提高大学生身体素质和面对困难是的挑战精神，培养个成员之间的团队合作精神，加强大学生活动中心的凝聚力，特举办此次活动。 二、主办单位：山东建筑大学大学生活动中心 承办单位...*

素质拓展活动总结（通用16篇）

素质拓展活动总结 篇1

一、活动目的

为了提高大学生身体素质和面对困难是的挑战精神，培养个成员之间的团队合作精神，加强大学生活动中心的凝聚力，特举办此次活动。

二、主办单位：山东建筑大学大学生活动中心

承办单位：山东建筑大学大学生活动中心办公室

三、活动时间：20xx年5月16日

四、活动地点：素质拓展场地

五、活动流程

(一)活动前期准备工作

1、报名准备工作

(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室

(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)

(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

2、场地准备工作

(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)

3、工作人员安排

(1)计时员(由办公室出三名人员)

(2)记分员2名(一名计分，一名监督)

(3)安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)

(4)医务员：负责管理医务药品(如创可贴，酒精清水等)

最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5)主持人：一名(主要负责各项目的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)

4、物品的准备工作

水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水

(二)活动比赛具体安排及评分细则

1、飞跃断桥

参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提升。从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

2、天梯

每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间到达天梯的顶点。这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体”。

3、空中漫步

每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分

活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路.这是一次心理的较量与挑战，更是团队的技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。这个项目难度较大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

4、攀岩

由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：

这是体力和技巧的挑战项目。项目主要检验队员的基本心理和生理素质。通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向既定目标前进的能力。

5、信任背摔

这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下;队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人;如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

6、胜利墙

所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名,第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务;团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础;完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

(三)获奖安排

奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

六，活动预算

略

素质拓展活动总结 篇2

4月26日下午两点郑州大学潜能激发激发基地在学校东南角空地上成功举办了户外素质拓展活动。现将本次活动的情况总结如下：

一、活动亮点

(一)活动正式开始前让参加的同学将其在平常生活、学习中遇到的困惑与问题提出来，带着问题去开展活动。

(二)在每个拓展项目完成后都进行一次集体总结，同学们分享自己的感悟与心得，很多同学已经在活动中解决了自己提出的问题。

二、活动效果

1、同学们在活动中得到了身心放松。

2、同学们将活动项目与日常生活联系起来，解决了不少现实问题。

3、同学们之间的交流与沟通得到提升，团队合作能力也得到了加强。

4、本次活动有序、安全、顺利地进行，得到了同学们的一致好评，也在一定程度上提高了我们协会的知名度(不少同学表示要加入我们协会)。

三、活动的不足之处

1、由于协会刚成立，成员不多，空闲时间不足，导致活动前的现场报名未能有效实现。

2、活动原定地点(北操场)与其他团队活动发生冲突，导致临时变更活动地点，对参与的同学造成一点的不便。

四.对以后活动的建议

(一)做好宣传，尽快招干，加强协会内各方面人才的培养与团队建设。

(二)提前确定活动地点，尽量不发生冲突。

五、活动的意义

拓展训练是短暂的，但是给每位成员都留下了深刻的启示，成员之间的了解、信任和交流，团队协作、合理统筹、超越自我!每一位参加的成员都在心理和体力上实现了突破。相信在今后的学习、生活及工作中将不断地超越自我!

素质拓展活动总结 篇3

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格魅力的重要体现。当今社会，这种良好的团队精神和积极进取的人生态度起着非常重要的作用。所以，无论学校，还是社会其他部门，对人的素质拓展都非常重视。于是，素质拓展这门课程应运而生了。

所谓素质拓展，又称拓展训练，以培养合作意识与进取精神为宗旨，通过创意独特的户外体验式活动，激发组员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队实力的目的。

出于以上目的，我们财管111班在指导老师的带领下，利用一上午的时间开展了这次素质拓展训练，地点就在我们齐大中区篮球场。这次素质拓展训练主要分两个步骤：活动前的准备工作;活动的顺利进行。素质拓展训练的主要过程如下：

1、取训练工具。我和班长几个人按照老师吩咐，提前十分钟到中主414取了素质拓展训练所需要的工具，主要是竹竿和布条。

2、集合。要求所有参与人员于早上7点30分于中区篮球场集合，通过这一项，来增强每个学生的时间观念，以便在今后的工作与学习中能够做一个能守时的人，这能提高别人对你的初印象，能够使你的工作和学习更加得心应手。同时，这项活动也能来提高参与人员的纪律性，便于整个活动的顺利展开，以及以后能够培养严于律己的性格，增强自己的人格魅力。

3、分组。为了保证游戏的公平性，我们按照老师的安排把班级的人按照男女比例合理地分成了三个小组，每组4男10女。一方面有利于男女之间相互配合、互补不足，同时也能培养大家人际交往方面的技巧，为以后更好地处理人际关系;另一方面平均分配男女组员能够更好地保证比赛的公平性。

4、模拟练习。为了让大家更好地进行素质拓展训练，老师给了我们一个小时的模拟时间，让队员们相互磨合，打破彼此心里的隔阂，以便比赛时能够得心应手。同时，也能够选出最适合参加此项比赛的组员，从而确定比赛组员名单。

5、组建。这个环节各组通过讨论选出自己的组长、挑选出参赛组员。随后由组长进行剩余人员进行后勤工作的安排，以确保比赛时本小组能够达到最好状态，取得优异的成绩。

6、正式比赛。我们各小组各自到了老师指定地点，等待老师的出发口令。当老师数完1、2、3时，各小组就开始比赛，随着老师口令的下达，以1为左脚，2为右脚为口号，开始了我们的比赛。刚开始我们小组状态挺好。但是，由于我没有弄清楚比赛规则，以至

于输掉了比赛，落后了其他两个小组。虽然我们没有取得优异的成绩，但是我们也在团队意识方面得到了锻炼。同时，也让我们学会了相互包容、相互理解，因为比赛输了，大家并没有怪我，反而安慰我起来。这无疑让内心自责的我得到一丝宽慰。所以，我非常感谢大家能够包容我。

7、赛后总结。通过这次比赛我们不仅仅收获了喜悦，更收获了人生中最宝贵的财富。那就是积极向上的人生态度和团结协作的能力。但是，作为组长我不得不承认这次比赛不是太完美。首先，在赛前模拟阶段，我出于对大家的照顾，没有很好地选择最好的队员上场参加比赛。造成了我们失去了宝贵的模拟时间，在第一步上失去了先机。其次，在比赛开始之前，我由于李老师过远没能听清楚比赛的规则，误以为我们比赛场地是两个篮球场，所以在比赛时没有起到组长的带头作用，害得我们小组落后，对此我对我们每个组员都非常抱歉，辜负了大家对我的信任。所以，我得出这样一个教训：生活有时就是一场比赛，我们也生活在一个集体、一个组织当中，尽管每个人的努力都非常重要，但是一个集体、一个组织的带头人往往能影响大局。所以我们今后如果要想成为一个组织的核心人物，就必须不断完善自己，让自己拥有这样的能力，这样这个集体才能不断壮大，不断成长。通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了自身的心理素质，增强了自己的自信心和团队意识，使每个人能够超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习和生活当中，这种积极进取努力拼搏的态度和团结协作的作风，能使我们在每一个集体中都能勇于面对一切困难，敢于担当，能使我们今后的人生之路走得更好。此外，让我们懂得了生存之道，组织协调之道。这无疑为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

素质拓展活动总结 篇4

拓展训练做为人力资源培训的一个方面让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人CS中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在拓展训练穿电网项目中，有80%的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是“CS战队”的战友们。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥;同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目.在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成。

如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

素质拓展活动总结 篇5

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于--、11、28、下午13:30正式开始。为了提高内部的凝聚力，增强各院系信息员之间的团结协作能力，加强彼此之间的信任度，加深彼此的了解和友谊。我们准备了具有不同针对性的游戏。

同时，为了完善内部的建设，提高自身能力，总结经验教训，为下次活动打下良好基础，我们针对此次活动进行比较深刻详细的总结。具体内容如下：

策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是一些简单的游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多，策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多策划肯定是各种情况都考虑的到位，所需物品都提前准备好了，要卖的耶是提前买好了，人员安排也是很到位的，个部长都积极配合。在活动前，各院系对参与人员数量做了较好的提前预计和核对。在活动过程中也是灵活把握时间，使活动较好的按计划进行。整个活动大家玩的蛮好，特别开心，最后信息员也都拿到奖品，大家都照相留念。

但是，也有一些不足的方面。由于是周日，所以有很多的信息员都有事，以至于参加的人数不如预计的那么多。在室内活动的游戏，没有把所有人都参与进去，导致有些人认为在那没意思，就在那坐着一动不动，所以到室外去时，他们就走了。主持人也出现小意外，且

在活动中交流较少，只是忙于自己的事情，对活动的整体把握能力不足。活动进行中，纪律总体不错，但各组组员的响应力不足。部长的参与提高了游戏的趣味性，同时带动了活动的又一高潮。在活动中各个游戏间的衔接环节做得准备不太充分，使游戏没有形成统一的整体，过渡比较生硬，需要在下次活动中提高重视。部分裁判也不是很认真负责，计分不准确，导致别人有意见。。。

以上就是我们办此次活动的总结。我们会总结此次的经验及教训，争取在下次活动中做得更好，为促进内部的建设做出自己的贡献。

素质拓展活动总结 篇6

人的一生中会有很多的收获和体验，而这些都是从工作，生活中的点点滴滴中获得的，有些来的快，有些来的慢。以前只是听说“素质拓展”，但并未亲身体验过，也不知道其中有什么。参与过后，才知道这样的训练可以锻炼意志，挖掘潜能，培养团队协作能力，凝聚团队力量，挑战自我，超越自我…在这次短短两天的素质拓展训练中，我收获了踏入社会后的第一笔宝贵的财富，收获了很多的体会和感动!

20--年7月14日早上，我抱着对素质拓展训练的好奇和期待，和团队一起奔赴训练基地，一个小时候后，我们来到了位于佛山的金沙滩训练基地。教练和我们进行了简短的介绍后就给我们分发了训练服，并规定我们7分钟内必须完成，不然整个团队会接受惩罚。得到任务后，我们迅速开始换装，但由于大家意识不够，还是未能在规定的时间内完成任务。教练很严肃的批评了我们，并罚每人做90多个俯卧撑。很少做俯卧撑的我，感觉很艰难。因为不准时，第一次感受到了什么是团队。

随后我们来到训练场地，做了一些小游戏，“阿Q说”“心口不一”，这些小游戏，都是在挑战我们的惯性，当我们在改变我们一直以来的一个习惯的时候，就会觉得很别扭，但是在工作中，我们必须改变一些长久以来的习惯，来更好的完成工作。

小游戏过后，我们已经从早上不清醒的状态中清醒了过来，并渐渐进入了训练状态。随后，我们分了小组，共3队，我分在了第3队，我们13个队员在规定的时间内一起为团队起好了队名，叫“高山队”，团徽由高山和太阳组成，口号是“勇往直前，三军无敌”，意为在以后的路上，不管山有多高，我们都会勇往直前，挑战自我，所有队员一起努力，向着山顶最高的太阳前进。组队完成后，我们展示了我们互相介绍了我们的团队并展示了我们的团队风采。有些组的人因为没有积极参与活动，所以在团队的风采中，表现得不太好，教练让我们好好思考为什么会这样。当团队中的所有人团结起来，并认可和支持团队的时候，团队力量才会大。

下午我们的训练项目是“信任背摔”和“挑战99”。这两个项目对我来说是一个质的突破开始看着队友一个个挑战成功，我以为“信任背摔”很简单，但是当我站到高台的.那一刻，我心里很忐忑，背对着大家，从高处倒下，心里就开始害怕，但是，我相信队友，相信团队的力量，相信大家会接住我，当我喊出“我相信你们，你们准备好了吗?”的时候，队友用响亮的声音，齐声回答我“我们准备好了，来吧!”那一刻，我告诉自己“一定要超越自己心里的障碍，相信队友，战胜恐惧”。当队友稳稳的接住我的时候，我大脑一片空白，但我知道我成功了，我战胜了心里的恐惧，是我的队友给了我力量，撑起了我!真的很感谢队友，这就是团队的力量。

“挑战99”，共有5个项目，要在99秒内完成。开始，我们所有人都认为不可能在99秒内完成，难度太大了，教练说“给你们20分钟的准备时间，再告诉我，你们能不能完成。”每一个项目都看似很难，但又都有方法，都要依靠团队，依靠队友的力量。8人背对背勾臂，坐下起来，开始的时候大家都起不来，可是当大家把背靠紧，借助队友的力量的时候，很轻易的就会站起来。颠球和移动竹竿，只有当大家力量均匀，方向一致的时候，才能完成。呼啦圈传递和拍手，考验的是速度。这几个项目告诉我们的道理有一点差别，但都是在培养我们的团队协作能力，只有当大家心往一处走，力往一处使，互相帮助的时候，才能完成。一开始，我们连第一项移动竹竿都很困难，花了很长时间都没有完成，教练很生气的让我们回去反省，并准备重新挑战，大家都有点泄气，可是看到别的团队在很努力的练习，我们也总结教训，抓紧时间练习。第二次我们完成了所有项目，可是用时300多秒，任务并没有完成，这一次，我们有了点信心。当教练问道“你们能不能在99秒内完成”的时候，我们仍旧很没有信心的说不可能完成，可是教练没有放弃，而是更见严厉的要求我们，我们一次次的失败，却一次比一次成功，最后当我们以98秒，其他2对也以90多，80多的成绩取得成功的时候，我们都不可置信，被我们所有人认为不可能完成的任务，最后，我却完成了。教练告诉我们，人的潜力是很大的，你不逼自己，怎么知道自己的潜力有多大，然后又让我们做了个小游戏，一分钟能拍多少次手，我们有的人说80，有的人说150，有的人说300，我们都认为300是不可能的，教练让我们试试，计时开始后，我们都用最快的速度拍手，当教练喊停的时候，我拍了160多下，二大家也都在100多，教练说，时间是36秒，我们惊呆了，以为难以完成的事，却出乎所有人的意料。“挑战99”告诉我们，任何时候，不要轻易的否定自己，只要相信自己，再加上团队的力量就能够战胜困难，让不可能变成可能。

“高空挑战”挑战的是自己心里的恐惧感，当我一步步的爬到4米高时，我不敢看地面，甚至不敢挪动脚步，站在不停晃动的绳索上，我双腿在颤抖，这时候，队友的手紧紧的抓着我，告诉我“别怕，有我在”，我也紧紧的抓着队友的手，深吸一口气，跟着队友，挪动脚步，一步步的走在绳索上。我不敢低头看地面，但我我知道，地面上有队友紧紧的抓着保护绳，在保护着我的生命安全，我想，地面上有队友的保护，绳索上有队友的帮助，我只要大胆的往前走就好，我要突破的是我自己心里对高空的恐惧，我一定要超越自己。当我的手触摸到终点的时候，虽然我的腿还在颤抖，但是我心里真的很开心，我又一次成功的超越了自我，挑战了自我，长呼一口气，心里无比的开心。和感谢队友在我害怕的时候，给予我的信心和保护，你们是我走向成功的坚实后盾。

“抢滩登陆”也是锻炼团队协作能力的，我们能在最短的时间内，用塑料桶和木棍绳子扎出船，并第一个拿回我们队的队旗，完全是靠大家一起的力量，所以，团队的力量很大，只有大家一起努力，才能完成任务。

最让我感悟深的是“毕业墙”，这是一个4米高的墙，教练告诉我们，我们是在逃生，我们的目标是所有人在规定的最短的时间内翻越过墙，不能落下一个队友，否则，我们将被敌人杀死。2层人梯为我们搭起生命的希望，一双双手为我们撑起保护的屏障，这就是团队，我们同患难，共进退，要生全部生，要死全部死。我踩着队友的肩膀，头顶的队友紧抓着我的手不松开，脚下的队友，不管有多累，都坚持着，不倒下，因为我们是一个团队，我们是队友生的希望。最后我们在最短的时间内，完成了毕业墙，所有队员全部翻越成功，并比预期的时间还要短，当欢呼声响起，成功的喜悦在每个人脸上荡漾着，我们流着汗，流着泪，感动着!我们以坚定的信念和不抛弃不放弃的精神，成功翻越毕业墙，成功逃脱敌人，这是我们所有人的成功，是我们所有人一起努力的结果，缺一不可，这就是团队，这就是队友，这就是凝聚力，这就是信任!

素质拓展训练结束了，但是我们的新生活却刚刚开始。虽然2天的时间很短，但素质拓展训练项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了我们的潜能，使我们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练给了我很多启发和收获。当每一滴水凝聚起来，就会成为大海，当一滴水融入大海，就能拥有无穷的力量。我们每个人就像这一滴水，只有当我们凝聚在一起的时候，才能是一个强大的团队，只有我们身处团队中的时候，我们才能取得更大的成就，无论我们身处何种职位，只有拥有团队精神，我们才能走的更高，看的更远。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，相信自己，很多看似艰难的任务，也会完成，要不断的超越自我，挑战自我，激发自己的潜能。同时要相信队友，支持队友，欣赏队友，也要勇于承担责任，帮助队友，只有大家相互协作，心往一处想，力往一处使，团队协作，才能战胜困难，超越自我。

在这次素质拓展训练中，我还收到了一份意外的惊喜。公司以特别的方式，为我和另外2名同事庆生。当我们本来以为自己犯了错误，被教练惩罚，正努力的自我反省和忐忑不安时，同事和教练们却紧张的为我们准备生日蛋糕。回到原地，摘下眼罩的那一刻，我惊呆了，紧接着是满满的感动和忍不住的泪水，听着大家为我们唱起生日歌，看着蛋糕上的蜡烛，我抑制不住内心的感动和激动，泪水就像决堤一样夺眶而出，我从来没有收到过如此特别的生日礼物，大家一起为我们堆砌了一个难忘的回忆。真的很感谢公司在那个美好的夜晚给了我们如此一个特别的生日，给了我们如此特别的一份祝福!

再次感谢公司为我们提供了这么一个难得的培训机会，这次培训，让我终身受益，我满载而归，收获了很多，在回到工作岗位后，我要将这些收获和体会融入到工作当中，指导我把工作做的更好，更好的为公司贡献自己的力量，和公司一起成长。

素质拓展活动总结 篇7

很荣幸能参加华锐学院大学生骨干培训，很感谢校团委给予我们参加大学生素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟。

“电流”是我们进行的第一个活动，虽然只是一个热身活动，而且很简单，但它包含的寓意非常深刻，给我的触动也最大。开始玩这个项目之前，我们都认为一轮下来大概需要很长的时间，但到最后我们只用了很少时间就完成了。当时做完这个项目，我就觉得它就是我们现实生活得一个缩影，我们经常会遇到很多困难，我们会退缩，会恐惧，会觉得自己无法完成，但这个游戏告诉，困难有时只是表面现象，只要我们能勇敢的去面对它，去挑战它，也许最后你会觉得它只是个小case。除此之外，它还让我只有大家齐心协力才能真正做好一件事，只要当时有一个人反应慢了就会影响到最后的时间，众人拾柴火焰高!

我们第一个真正的项目是信任背摔。信任背摔是让一个人站在1米5高的台上，双手绑住，往后倒下，其余的人在下面用手臂搭成人桥接应。我本身就很怕高，所以这无形之中又给我加大了心理压力，但当看着一个个同伴很顺利的完成之后，我觉得这应该不难，更何况

有我们凝聚在一起的伙伴们的接应呢?当教练把我的手绑住时，我还能看到自己的同伴在下面为接住我准备的时候，我感觉到很安心，因为我知道，在我背后有一群可以信任的朋友在支持我。但在我摔下去的那一霎那，脑子一片空白，开始恐惧，害怕自己会摔。我觉得当我脑子空白的时候，我已经不受理智控制，那个时候全部都靠潜意识!所以，我觉得在我自己的潜意识里，我还是很害怕被背叛，被抛弃。而且，我感觉很多人的潜意识都跟我一样。因为大家都潜意识的用屁股着地。我觉得我们大家以后要尝试去改变，去完全的信任自己的队友!玩这个游戏我总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。

大学生成材与心理素质”给我的体会还有挫折是人生的试金石，面对挫折，勇敢的冲上去才能更好的发现自己的缺点，改正自己的错误，战胜自己的怯弱。我们害怕挫折是因为我们担心失败，贪图安逸，然“生于忧患，死于安乐”是警世良言，“大学生成材与心理素质”告诉我们，所有担心源于心，有良好心理素质的人是不会在挫折面前退缩的，只有踏着挫折前进才是迈向成功的最佳捷径。

成材与优良的心理素质是密不可分的，当代大学生是社会的栋梁，祖国的希望，面对祖国日新月异的变化，我们的心理素质必须达到新的高度，以便与世界接轨，与未来拥抱，“大学生成材与心理素质”讲得不仅仅是个人的成材与私己的心理，它要我们有广阔的胸

襟，兼容天下的大公心理，我们每个人的成材应与国家的发展密切相关，“无国哪有家，无家哪有我”和“落后就要挨打”的警讯要牢记于心，因此我们的心理素质就有了更加完善的必要，今日国家的光辉照耀我们，明日我们的光辉照耀世界，我奖“大学生成材与心理素质”和我的前程联系在一起，越发体会到个人心理素质与国家的紧密关系。

素质拓展活动总结 篇8

为加强学生之间的凝聚力，增进学生之间的感情，丰富大家的 课余文化生活，并使大家更加团结，更加和谐，同时为给同学们提供 一个展示自己的舞台，我院治保部组织了一次素质拓展活动。 当天下午 1 点钟，活动正式开始。首先是大一 10 个班的班委， 分成四个小组， 先是小组内部比赛，选出优胜的 3 组进行最后的比赛，从中排出一、二、三等奖。大一活动结束后，大二大三同学按如上方 式参加活动。

这次活动虽然圆满成功，但是出现了很多问题：

1、 活动时间定在周三下午，同学们的空闲时间被占用，多少有点 不满，因此大家的热情度也都大打折扣;

2、 时间分配仓促，人员就位困难。因为是我们部门组织的一个小 的活动，而我们部门的人数又少之又少，就邀请了其他部门的 人员来帮忙，但是他们不是太了解游戏活动的具体流程，最后 就变成了这样的一个现状：现场主持人没有把游戏规则讲解得 太清楚，游戏在进行时出现一度混乱;大部分参赛人员在游戏 中就出现了违规现象;

3、 出现了作弊现象。由于监督出现差错，导致有些小组提前获知 了答案，引起了另一方参赛队员对本活动产生了质疑，从而导 致有一组队员发生了争执; 这些状况是我们之前都没有想到的，第一次做活动，就暴露了 很多问题，思考的漏洞，人员的合理安排，现场的控制等等。但是我们会一如既往的向前走，吸取经验提高自我，因此，我建议：

首先维 持好现场秩序， 主持人再把游戏规则详细的告诉大家并示范游戏的基 本做法;另外，需要一定数量的计时和计分的人员，来统计最后的结 果。 这次活动也给了我很大的启发，使我认识到作为一名班级干 部，要学会凝聚人心、团结共进、明确分工、落实责任;尽可能的让 每名同学把这个团队看成一个统一的整体，互相团结，彼此信任;组 成一个如同牢固接应网的团队，在充分信任的基础上互相协调，形成 合力，共同为构建和谐向上的班集体而不懈努力。

素质拓展活动总结 篇9

新生入学及社团招新工作已经尘埃落定，为了培养同学们团结进取的精神，促进同学们之间的交流，我们药学系团总支于xx年10月12日下午4点30在三号教学楼前草坪上举行了以 团结、友谊 为主题的素质拓展训练。

本次活动共有80位同学参与，被分为四支队伍，分别是：12级药学队、12级检验队、团总支队和学生会队。本次活动共有五个环节：坐地起立、乱手解绳、翻越风火门、四人三足和生死大营救。每个环节都有一定的难度，都需要队员之间的密切合作，最终12级药学队获得了本次活动的冠军。

社会对大学生的要求不断提高，不仅包括个人能力还涉及到了团队能力和综合素质，此次拓展活动便对 团队合作、信任沟通 的精神做了一次完美的诠释。它的成功举办，不仅丰富了同学们的大学生活，增进了大家的友谊，也使大家的综合素质有了进一步的提高，对以后步入社会和社交层面起到了积极作用，更重要的是，此次活动提高了各组织内部的凝聚力让大家对以后的工作充满着无限的期待与激情。

此次活动选的地点和时间不恰当，导致到场的同学没有预期的多。而且设备不健全，导致主持人的声音没能让全场的同学听清。秩序的维持不都合理等。但此次活动收到了不少同学的赞赏，为以后的活动积累了经验。

素质拓展活动总结 篇10

历时近两个月的xx级毕业生素质拓展训练已经圆满结束，回顾拓展训练的点点滴滴，做为辅导老师我感触很多，当看到同学们全身心投入拓展的各个环节时我很欣慰，当听到同学们在分享时，说到对母校的感谢，对团队精神的深刻领悟，对信任的正确理解等等时，我很感动。现对自己的拓展历程做如下总结和反思：

一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作,要始终坚持 以人为本 的原则,首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放,不盲从,有自己的观点和见解,不喜欢那种 我说你听 的灌输式教育方式,尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到拓展训练的真正目的。

二、拓展前辅导老师自身要做的准备：

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。 一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真正有收获。

2、 辅导老师要用真诚换取真诚。 素质拓展从传统的知识灌输转变为 在做中学 。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。 辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗?学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

三、拓展训练给我的学生工作带来的启示：

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

寓教于乐 一直是我们追求的境界。在活动中,能使学生真正地动起来,使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享,为每一个学生营造最佳的学习和受教育的契机,激发主动的参与意识。辅导老师在 传道 中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了 团结、支持、合作、鼓励 的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说: 身教胜于言教。 在素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

四、通过拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质拓展训练工作中,辅导老师应该利用自己的优势,克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习,不断提高和丰富心理专业知识,特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流,获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备，但感觉自己的语言不能达到理想效果，要想给学生一碗水，自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累，才能在拓展中应用自如。

这是第一次参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我收获很多。这是外语系团学干部培训素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的 在其位，谋其正 ，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是 政委 一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在 密宗挑战 中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队;而也只有在优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有 不抛弃，不放弃 的理念和 木桶原理 ，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

关于领导者或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为 PDCA 。即，Plan， Do，Check,Action。而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得 重要的不是我，重要的是我们 ，秉持着 不抛弃不放弃 的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

素质拓展活动总结 篇11

活动目的：

学生会刚刚招新完毕，大家彼此互不熟悉，通过此次素质拓展，在集体内部

营造亲情化的氛围，增进集体内同学之间的信任感、责任感，从而拉近新成员彼

此之间的距离，改善和增进集体内各成员的人际关系。在活动过程中，能够激发

各团队成员的进取精神，培养成员的执行能力和创新思维。依靠各种拓展项目，

加强团队内部、团队间的沟通与协作能力，锻炼团队面对机遇与挑战时的反应与

应对方式。

活动时间：9月22日上午8:00—11:30

活动地点：待定

参与人员：文法学院12级与11级所有成员

教练：待定(10到12人)

活动负责单位：文法学院团委

活动形式：

1、按照已经分好的队伍，采取竞赛模式进行素质拓展项目。

2、各队在队长的带领下随意选择并完成所有项目，最终将每个项目所得分数进

行叠加得出总成绩。

活动流程：

(一)前期准备

1、 3到4人在星期五即9月21日晚上到大学生活动中心305搬运道具，道具

为：网球若两个，塑料杯两个，传输板，海绵垫若干(茫茫人海、雷阵)，胶带，

眼罩，排球，极速反应号码牌，绑腿，小型环状物(月球行走)，医药箱。

2、活动前一天即周五晚上，各部门部长需通知本部部员穿运动裤参与素拓活动。

3、9月22日早上7:00布置场地人员先行到达指定地点。

4、9月22日早上7:30全体参与人员于六舍门前出发，乘车前往浑河。

5 、到达指定地点后，教练组织站队，站好后，教练下达命令：将身上所有贵重

物品，质地坚硬的物品，背包等放到一边的空地上，限时10秒，规定时间未完

成者接受惩罚。

6 、 重新站好后，教练进行自我介绍，并简单介绍素质拓展的活动流程。

㈡ 破冰环节

组队(15)

1、活动一结束后所有人站好，前两排为女生，后两排为男生，排头一至四报数，

教练将所有人分为四组。

2、教练给10分钟，各团队选出一名队长，队名，口号，编排队形。

3、各队分别进行展示与汇报。

㈢中期流程(项目开始)

活动一：能量传输 (15)

项目准备：网球两个，塑料杯两个，传输板若干

项目类型：团队合作(竞赛项目)

项目规定时间：8分钟

项目规则：①每人手持一块传输板，从第一名同学开始，通过运输的方式使网球

落入摆放好的杯中，过程中需要同学进行接力。

②在运输过程中，球不得落地，不得停止，不得向反方向运动，如发

生上述情况，项目重新开始。

③最后一名同学的传输板高度不得低于该同学的膝盖部位。(教练根

据实际情况，适当放宽此处要求)规定时间内成功将球落入杯中为满分。

项目分享：项目结束后，教练组织按照分好的队伍站好，大家依次发言，就该

项目提出自己的感悟和收获。

\_以下不再重复项目分享环节，每个项目结束之后都要进行一个简短的分

享环节。

活动二：众志成城 (10-15)

项目准备： 空旷平整的场地

项目类型： 团队合作

项目规则： 四组队员背对背坐下，手肘相连，在教练下达开始命令后，所有人

在不借助手来撑地的前提下同时起立，最后一人站起后，计时停止。每组共有三

次机会，如果第二次成绩比第一次好，则有第三次机会，取最好成绩，如果第二

次成绩比第一次差，则没有第三次机会，最终只取第一次成绩。

活动三：雷阵40

项目准备： 教练手中持有一张雷区分布图，用海绵垫铺出的雷阵

项目规则： ①项目进行过程中所有人不得讲话，不得出现肢体语言。

②队员从入口的一边进入，任意选择入口，目标是从出口一侧逃出

雷区，每次只允许有一名队员走入雷区，每次只能走一格。

③教练员看好手中的雷区分布图，当队员听到：“安全，继续前进。”

的指令，则可以继续选择路线;当听到：“有雷，请原路返回。”的指令，则需要

按照原路单腿跳回队尾，等待第二次机会，第二次尝试时需要以单腿跳跃的方式

前进。

④每位队员有两次机会，如果两次均触雷，则代表身亡，不得再次

尝试

⑤如果在规定时间内全体队员均触雷阵亡，该队可进行选择：

a:选出五人复活，继续任务，但成功后不予以加分。

b:直接零分，不再继续尝试。

活动四：茫茫人海(10)

项目准备：海绵垫若干，胶带，眼罩

项目类型：团队合作(竞赛项目)

项目规定时间：7分钟

项目规则：①将海绵垫随机地分布于已规定好的起点和终点之间，并用胶带进行

固定。

②所有人分成两队，每队选出一人作为引导员，其余队员戴上眼罩，

在不得触碰除海绵垫以外区域的前提下，依次到达终点，教练根据规定时间内完

成的人数进行赋分。

活动五：月球行走(15)

项目准备：绑腿;小型的环状物(大小：至少能容纳两只脚)

项目类型：团队合作

项目规定时间：10分钟(每次机会5分钟)

项目规则：①所有人站成一列，后一个人的右腿绑住前一个人的左腿。

②项目开始后，每个人的脚不得踏出圆圈以外的区域，不得用脚踩铁

圈，当第一个人的脚踏入圆圈开始计时，当最后一个人的脚踏出圆圈后停止计时。

③若中途犯规，则返回起点重新开始，每队有两次机会，教练根据各

队完成情况及所用时间赋分。

活动六：极速反应 (10)

项目准备：该项目专用的号码牌

项目类型：团队合作

项目规定时间：7分钟

项目规则：①所有人前后站成一列，每次一人按顺序拿取号码牌，共有三十张号

码牌，拿牌的顺序是摆牌的顺序。

②在活动过程当中，所有人不得讲话。

③从一到三十，摆完为止，每摆错一张加十秒，每说一次话，加十秒。

活动七：心心相应(被夹球)(10)

项目准备：排球若干

项目类型：竞赛类项目

项目规则：①每队若干组，每组两人，用后背夹住一个排球，步调一致向前走，

绕过转折点返回起点后，将排球放入下一组队员的后背之间，已接力的方式，教

练根据各队所用时间进行赋分。

②在行走过程中，不得以除后背以外的其他部位触球，若球落地，

则需从球落地处重新开始比赛。

活动八：法柜奇兵 (15)

项目准备：一根粗绳，分别缠绕在两棵树的树干上，距离地面1米5左右

项目规定时间：10分钟

项目规则：①所有人从绳子上方通过，不得跳跃，在过绳时不得触碰绳子

②如果在过程中有人碰绳，则该队员需返回队尾等待重试。

③教练根据规定时间内通过的人数进行赋分。

\_本项目教练需注意维持现场秩序，保证安全。

活动九：蜈蚣竞走10

项目准备：空旷平整的场地

项目类型：团队合作(竞赛项目)

项目规则：①每对成员前后站成一列后蹲下，后一个人抱住前一个人的小腿，结

成蜈蚣的形状，走过规定的距离。

②项目开始后，所有队员的手不得松开前一个人的小腿，不得站起。

③到达终点并用时最少的队伍获胜，其中每次违纪加10秒。

(四)评分标准

1、每个项目5分，其中项目完成分为4、3、2、1四个等级;教练对团队表现

分可酌情给分，团队表现最高为1分。

2、教练根据各队完成项目所用时间以及完成情况酌情给分。

3、其中团队表现分教练需要考虑各团队的纪律性，执行力，团队配合，队员

积极性，以及队教练的服从等因素。

(五)后期总结

1、所有队伍均完成项目后，所有人按小组站好。教练员统计并宣布最终成绩，

成绩最差的一队接受惩罚。

2、各队队员自愿发言，就本次素质拓展活动中自身的收获或者本队在本次比

赛中的成绩谈谈自己的感想与体会。

注意事项与备用方案：

1、根据活动现场的状况，法柜奇兵与月球行走取其一。

2、法柜奇兵项目需配备两名教练，其中一名需要为体格健壮的男生，当队员过

绳时需进行保护，注意安全，另一名教练负责记录完成人数。

3、如果比赛最终出现平分，则平分的两队进行众志成城加赛，用时短的一队获

得最终的胜利。

4、项目开始前教练员需要强调注意安全，并在项目进行过程中予以保护。

5、如果队员对教练的决定不服，只允许队长与教练员沟通，其他队员不得参与，

否则教练员有权对其行为予以扣分。

6、参与队员都是院学生会成员，在活动过程中需要注意自己的举止言行。

素质拓展活动总结 篇12

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于\_\_训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合;二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号;当“雄鹰!雄鹰!永争第一!”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了;就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

第三个项目是高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。首先

上去的\_到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位\_我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分\_然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了65人爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了90分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦;但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，背部，胳臂都被踩红踩破皮了，也依然守规则;他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失;很多爬完的\_下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油;站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9分钟!这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

素质拓展活动总结 篇13

短短的一天素质拓展训练，给了我全心的体验和感受：团队协作、信任沟通、互相配合、激发潜能等精神被一个个游戏巧妙地诠释出来。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信息、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色的完成!

在这次拓展中，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

“七手八脚”、“同起同坐”、“信任背摔”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是我经历的第一个正式的拓展训练项目，它让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”、“换位思考”这些词语有了更真切的理解，同时也认识到我们还存在的一些问题。

当站在高台上向下倒的时候，只有队友可以保护我们，我们只能无条件地相信他们。那种把自己完全托付给别人的感觉，除了对父母之外，对我而言是第一次。同样，在下面的时候，我们也能感受到被别人全身心信任的感觉，那是一种无法用言语表达的感受。这种信任与被信任是一个相互的过程，在这个过程中，每个人都与这个团体贴的更近。没有外在的影响，地域、学院、专业，一切都不重要了，剩下的只是对团队的信任。能够信任别人和被别人信任，都是极其幸福的事。

当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。在开始项目之前，我们做了许多准备工作，包括热身，学习在往下倒的时候应该如何保护自己，学习在下面应该采取怎样的姿势才能更好的接住同伴，两人一组在地面上的后倾练习，这些准备工作让每个人安心。我想如果不是事先的准备和训练，即使在下面的是最亲近的人，上面的人也会有所顾忌。而也正是这些训练，使得我们有了让别人信任的资本。有时候，不要抱怨别人不信任自己，也许是自己有些地方做得还不够，还不足以赢得别人的信任。

当我们被信任时，也意味着一种责任，不轻许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。我想这个在下面的人会体验的格外清楚。人梯一旦搭成，其实是对上面的同学做出了一种承诺。包括倒下前的对答，每个人都应当意识到自己的责任，并坚定不移的践行它。为了保证上面的同学更加安全，大家需要靠得近一点再近一点，这样

就使得最里面的同学完全挤在架子上，那其实比较痛苦，但是因为责任，我们必须要做到，并且要做好。歌德说，责任就是对你所要做的事怀有爱。因为爱，我们做得更好。

整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。规则、制度，无论在什么活动中都是极其重要而不可或缺的因素，在这个项目中自然也不例外。

虽然整个“信任背摔”项目做得比较顺利，我还是在这个过程中认识到我们的一些不足。一个是底下的同学有些工作做得不够。当我站在上面的时候，会感觉大脑一片空白，虽然知道下面的人一定会接住自己，还是会不由自主的害怕。而这个时候，如果下面的人在说笑，我会心里更加没底。我想，我们应当学会换位思考。想一想，如果是自己站在上面，会希望底下的队友有怎样的表现，这样也许我们就能给与上面的同学更多的信心和鼓励。另外，我们有时会觉得倒下来的同学倒得不直，觉得自己上去一定能倒得比他好，但事实上也许并不是这样。所有在地下练熟了的动作，记熟了的要领，一旦站上高台，都会在这种挑战自我的环境下，从脑海里溜走。这其实也启示我们要换位思考，不要一味的指责或嘲笑别人，要多体谅理解他人。

我们怀着激情，期待着下一个项目。时间在酷热的空气中流逝，树荫下的我们有些躁动。终于迎来了最后一个项目—报数比赛(领袖风采)。。规则很简单：错报，漏报，报时最长算输，队长将会都到俯卧撑的处罚。寥寥几句，在我们心中都字字如山，我们必须要快，必须要准，不然我们的队长将会因我们的错误而受到处罚。2个，4个,8个，16个，32个。每一次翻倍的处罚，我们心中充满着愤怒，看到队长在地上艰难的做着，有种冲去替做的冲动，但我们不能，因为我们只能眼睁睁的看着，看着。我们在心里看着，心中充满着无奈的悔恨······队长完成处罚，依旧微笑的面对着大家，鼓励着大家“没事，相信大家，继续加油”这几个字，在我们心里不断回荡，回荡。我们感动着，我们努力着，我们团结着。终于结束了这个让人无奈的项目，我们都带着悔恨离开这片树林，但那身影，确时时放映在脑海里。

结束仪式中，我们静静沉思，过往的画面像过电影一样浮现在脑海。我们深刻体会到我们是做一个有用的人，我们要做一个用的人。我们要学会为自己烦得错去担当。要去爱我们的父母，他们是最无私奉献的。我们现在，已经长大，要学会依靠自己的力量，多一些与他人的宽容，少一份斤斤计较。生活不能改变，抱怨也是无劳，那就改变你自己，让自己成为不化中不变的强者。相信自己。一天的相识，相知，熟悉。我们很快乐着，感动着，成长着。

素质拓展活动总结 篇14

20\_年11月24日早上我们公司全体员工和两个客户代表在老师在带领下来到了浙江湖州的安吉县拓展培训基地

中南百草园进行了为期两天的拓展训练活动，虽然我们都受到了不同程度的体罚，但是从身心里我感觉这次活动很

有价值。

中午约11点左右我们换上迷彩军装，整体有序的进入中南百草园训练场地，我们的主训老师张老师给我们安排

了有趣的兔子舞游戏让我们从中感受到团队的执行力，也就是我们张老师主讲内容，我领悟到了以下几点：

1. 当今企业经营环境都将面临着金融危机，而每个企业都是由各个部门、员工组成。所以我们每位员工只有努力

提升自己，不断的累计经验让自己成长起来，这样才能很好的去完成每件事，才能让我们的企业适应于社会。

2. 执行就是有满意结果的行动，我们做任何事情都应该注重有个满意的结果，如果做不出结果，做再多事情、花

费再多时间也都是徒劳的，因为在老板看来只有你们用结果才能换取自己的报酬，同时我们自己也要用结果来证明

自己的价值。

3. 通过这次拓展训练我真正的理解到什么是团队。一直以来都感觉与自己无关。在我看来仿佛只要做好自己该做

的事情，一切就万事大吉了。可是在这一次旅游拓展的日子里，我感觉到了团队其实有着某种引力一直在牵引着自

己，在训练场上张老师要求我们要忘记自己的身份、年龄、性别，就这样我们抛开了一切全心投入到训练中。我们

的团队拥有了一个霸气而响亮的名字—卓越。

4. 整个训练包括沙漠掘金、穿越电网、抢滩登陆、急速60秒。每一项活动都体现出做任何事情都是靠大家来完

成的，更是通过成功、失败我们才真正的体会到如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试、挑战自我、

战胜自我，不断的激励着队友没有责备、没有抱怨、没有抛弃、没有放弃。

5. 在做每一项活动张老师都会问：“准备好了吗?”我们的队友齐声“时刻准备着!”更真实的理解就是不管做任

何事情都必须具备，目标一致、相互信任、团结协作、随时沟通。我们分成了几个小队，为了达成各个小队的目标

和利益，虽说在活动中大家七嘴八舌，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，这样全心

的投入，才能发挥自己的智慧和挖掘团队的活力与竞争力，挖掘体内深藏的暴发力，最后达成共识得到一个满意的

结果。

通过这些项目充分体现了没有完美的个人只有完美的团队，只要大家团结一致，齐心协力迎难而上，就一定能克

服所有困难，完成所有项目。让我更深刻的认识到团队的作用，相信团队，增进了自己集体的意识和责任心。我们

从无序到有序，从单打独斗到团队协作，从个性到团队精神的过程，团队中每个人都充当不同角色，每个都是团队

中缺一不可的一员。这一次训练，对我们在以后的工作中相互配合、相互沟通与信息交流是有利的。

在此我衷心的感谢陈总和张经理给了我们这次训练的机会，我一定会用行动让自己做的更好，也感谢同事们在平时的工作中对我的支持!

素质拓展活动总结 篇15

晃眼间，大学生活的头半年就已经接近尾声了，在担任了支部的素质拓展委员一职半年后，我深刻体会到身为班干部以及做好一份工作的不易。在这半年中，我虽然没犯大错，但在工作过程中也有不少小的疏忽，在此，我将做出如下总结：

在学年刚开始的时候有不少同学积极参加了各个学院开展的活动，例如外国语学院与信息工程学院举办的有关于英语方面的比赛，虽然没有取得什么成绩，但参与度很高。

然而，在接二连三的参加的活动中，同学们都未获得回音，便对各个院系举办的活动产生了怀疑，积极性受大了极大的打击，所以，在后期的工作中，无论怎么宣传，同学们都无动于衷。我想，这也许是我个人宣传不到位，作为我院各个支部人数最少的部门的班干部，我觉得工作难度不小。

在班级活动中，我收获了感动，不少同学主动承担了活动场地的布置与事后的打扫，会场的布置也花费了他们不少的心思，有的同学则主动担任了PPT的制作和放映。

在校级的创业大赛中，由于我个人的失误没有监督报名的同学写好策划书导致我支部在此次活动中丧失提升自我价值、培养自身能的绝好机会，对此我在例会上做出了检讨，并对同学们做出了解释。保证在以后的活动中将不会再次出现类似情况。

对于后阶段开始我支部参加活动的积极性有明显下滑的现象，我也将采取一些补助方法，例如在同学们自愿报名了以后，我将提醒他们一定要活动参加活动，不能言而无信，一会一个样。对于没有人愿意参加的特大型活动，我将听取班委会意见，按照同学们制定的班规选取一定的人员参加。

在这半年里，我感受到了集体魅力，让我有信心和决心将这份工作做下去，尽自己最大的努力为理学院素质拓展部的发展尽自己一份绵薄之力。

素质拓展活动总结 篇16

“我们在一起”素质拓展活动策划书半年时间稍纵即逝，在这半年的时光里，我们在\_\_公司，相遇、相识、相知，同风共雨，一起走过。有过欢笑，有过争执，有过困惑，但是，从未放弃!璀璨明天，同手同脚，一起走到!

一、活动目的：活跃办公室气氛，增进彼此间的了解，锻炼大家团结协作能力，增强团队凝聚力。

二、活动名称：“我们在一起”素质拓展

三、活动时间：20\_年6月28日16:00~18:00

四、活动地点：橘子洲

五、活动对象：\_\_\_\_公司全体

六、活动策划：\_\_

七、活动流程：

1、\_:00~\_:30搭车前往橘子洲

2、\_:30橘子洲全体集合

3、\_:30~16:00参观两型馆

4、16:00~18:00进行团队游戏

5、18:00总结，收拾物品，回家

八、活动内容：

1、进行“破冰”活动

2、按队列列行排好队形，依次喊1、2、3、4、5将所有同学分为五组

3、每小组推选一名组长

4、进行团队游戏(详情见附表)

十一、活动准备：

1、布置场地

2、准备比赛用具：眼罩、绑带、报纸

十二：注意事项

1、女生不穿裙子

2、在参加活动的过程中，一定要确保自身安全

3、爱护草坪卫生

4、公共场合，切勿大声喧哗

十三、活动经费：

1、车票：15\_20=300元

附表：

1、热身游戏--大风吹(15分钟)

所有人围坐成一圈。主持人站在中央，他可以随意说大小风吹。如果他说大风吹，他说有\_的人必须起来换位置。如果说小风吹，则是相反，没有\_的人起来换位置。换位置时不能持续两人互换或坐回原位。没抢到位置的人则是新主持人。做主持人三次的人则算输，需接受处罚。

2、分组(5分钟)

按1、2、3、4、5报数，进行分组，选出组长，每组给队员取个昵称(绰号)，并向大家介绍

3、活动一—同手同脚(15分钟)

五人四足，从起点跑到终点，先训练十分钟，十分钟后比赛，用时最少组获胜

4、活动二—地雷阵(20分钟)

每组两两组成小分队，其中一名队友眼睛蒙上。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴只能在起点处进行指挥。当第一小分队穿过地雷阵后第二小分队出发，用时最少的一组获胜。

5、活动三—风雨同舟(40分钟)

报纸最小，历时一分钟，分享

6活动四—优点轰炸(40分钟)

小组成员轮流被别人指出优点，每个人只对被谈论者指出一个确实存在的优点，被谈论者只允许静听，不必做任何表示。注意体会被大家指出优点时的感受。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！